

Curry-Geschnetzeltes

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

600 g geschnetzeltes Pouletfleisch	in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Pouletfleisch portionenweise (in 3 Portionen) ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen
Bratbutter zum Anbraten	
½ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer	Pouletfleisch würzen, zugedeckt beiseite stellen
1 Esslöffel Butter	in einer Chromstahlpfanne warm werden lassen
2 Esslöffel Mehl	
1 Esslöffel Curry	beigeben, unter Rühren ca. 1 Min. dünsten
2 dl Hühnerbouillon	
2 dl Milch	auf einmal dazugiessen, unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer	würzen, Pouletfleisch wieder in die Sauce geben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln

Pro Person: 22 g Fett, 33 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 1543 kJ (369 kcal)

Variante: Riz Casimir

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. **Geschnetzeltes** anbraten und würzen wie oben, beiseite stellen. Bratpfanne ausreiben. 1 Esslöffel **Butter** warm werden lassen. 1 **Baby-Ananas**, geschält, in Scheiben, und 100 g **Herzkirschen aus der Dose**, abgetropft, portionenweise bei mittlerer Hitze in der Butter ca. 5 Min. bräunen, herausnehmen, warm stellen. 2 **Bananen**, längs und quer halbiert, in warmer Butter bräunen, warm stellen. Geschnetzeltes wie oben fertig zubereiten, mit den Früchten auf den vorgewärmten Tellern anrichten, 2 Esslöffel **Mandelblättchen**, geröstet, darüberstreuen.

Dazu passt: Reis.

Die Rezepte eignen sich auch für: Kalb, Schwein und Truthahn.

Kurzbraten von Geschnetzeltem eignet sich auch für: Geschnetzeltes vom Rind, vom Kalb, vom Schwein und von Wild und Geflügel.

Hinweis: Fleisch am Stück kaufen und Geschnetzeltes selber schneiden, es zieht weniger Saft (evtl. vom Metzger schneiden lassen).



1



Geschnetzeltes «Zürcher Art»

1 EL **Butter** erwärmen. ½ **Zwiebel**, fein gehackt, und 200 g **Champignons**, in feinen Scheiben, ca. 2 Min. andämpfen. 1 dl **Weisswein** dazugiessen, auf die Hälfte einköcheln. 1 dl **Fleischbouillon** und 1,8 dl **Saucen-Halbrahm** dazugiessen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 3 Min. köcheln ...

2



... 600 g **geschnetzeltes Kalbfleisch** (z. B. falsches Filet, Nuss) mit 1 EL **Mehl** bestäuben, portionenweise (in 3 Portionen) braten und würzen. Fleisch in die Sauce geben, mischen, nur noch heiss werden lassen. Nach

Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, sofort servieren. **Tipp:** 2 EL Petersilie, fein gehackt, darüberstreuen. **Das Rezept eignet sich auch für:** geschnetzeltes Poulet- und Trutenfleisch, ca. 4 Min. braten.

Tabelle mit den Kurzbratzeiten

Fleischstücke	Bratzeit
Rindfleisch	
Geschnetzeltes à la minute	ca. 2 Min.
Filet mignons (je ca. 70 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2 Min. (à point)
Plätzli à la minute (je ca. 150 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 1½ Min. (à point)
Filetbeefsteaks (je ca. 200 g, ca. 4 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min. (à point)
Tournedos (je ca. 150 g, ca. 4 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min. (à point)
Hohrückensteaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min. (à point)
Huftsteaks (Rumpsteaks, je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min. (à point)
Entrecôtes (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2½ Min. (à point)
T-Bone-Steak (je ca. 250 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min. (à point)
Kalbfleisch	
Geschnetzelte Kalbsleber	ca. 1 Min.
Geschnetzeltes à la minute	ca. 2 Min.
Plätzli (je ca. 60 g, ca. 7 mm dick)	beidseitig je ca. 1 Min.
Leberplätzli (je ca. 150 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 1½ Min.
Medaillons (je ca. 80 g, ca. 3 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min.
Steaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min.
Koteletts (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 5 Min.
Schweinefleisch	
Geschnetzeltes	ca. 5 Min.
Plätzli (je ca. 60 g, ca. 7 mm)	beidseitig je ca. 1½ Min.
Medaillons (je ca. 80 g, ca. 3 cm)	beidseitig je ca. 5 Min.
Steaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm)	beidseitig je ca. 5 Min.
Koteletts (je ca. 200 g, ca. 2 cm)	beidseitig je ca. 7 Min.
Lamm	
Filets (je ca. 80 g)	rundum ca. 4 Min.
Chops (je ca. 50 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2 Min.
Koteletts (je ca. 50 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 2 Min.
Gigot-Steaks (je ca. 200 g, ca. 2 cm dick)	beidseitig je ca. 4 Min.
Nierstück (je ca. 200 g)	beidseitig je ca. 4 Min.
Hüftli (je ca. 200 g)	rundum ca. 12 Min.
Wild	
Geschnetzeltes	ca. 2 Min.
Reh- und Hirschrückensfilets (je ca. 80 g, ca. 2 cm)	rundum ca. 5 Min.
Reh- und Hirschplätzli (je ca. 50 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 1 Min.
Reh- und Hirschmedaillons (je ca. 80 g, ca. 3 cm dick)	beidseitig je ca. 2½ Min.
Hirschentrecôtes (je ca. 200 g)	beidseitig je ca. 2½ Min.
Geflügel	
Geschnetzeltes Pouletfleisch	ca. 4 Min.
Geschnetzeltes Trutenfleisch	ca. 4 Min.
Trutenschnitzel (je ca. 80 g, ca. 1 cm dick)	beidseitig je ca. 3 Min.
Pouletbrüstli (je ca. 180 g)	beidseitig je ca. 6 Min.
Pouletflügeli/Ailerons	beidseitig je ca. 7 Min.
Entenbrüstli (je ca. 200 g, ohne Fettschicht)	beidseitig je ca. 4 Min.
Entenbrüstli (je ca. 200 g, mit Fettschicht)	ca. 10 Min. (Fettseite 8 Min./ Fleischseite 2 Min.)
Pouletschenkel (ca. 250 g)	beidseitig je ca. 12 Min.
Diverses	
Cordons bleus	beidseitig je ca. 4 Min.
Fleisch-Spiessli (Fleischwürfel ca. 3 cm gross)	rundum ca. 6 Min.
Hacktätschli	beidseitig je ca. 5 Min.
Kalbsbratwürste	beidseitig je ca. 5 Min.
Piccata milanese	beidseitig je ca. 1½ Min.
Saltimbocca	Schinkenseite ca. 30 Sek. Fleischseite ca. 2 Min.
Schweinsbratwürste	beidseitig je ca. 8 Min.
Wiener Schnitzel	beidseitig je ca. 2 Min.

Hinweis: Die Zeiten verstehen sich als Richtwerte. Je nach Hitze und Fleischdicke können diese abweichen.